

បើសិនអស់លោកអ្នកឬក៏អ្នកជំងឺក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នក  
ចង់ឈប់ជក់បារី, សូមសាកសួរគិតការបោះឆ្នោត-ពិតា ឬក៏  
លោកគ្រូពេទ្យរបស់អ្នកឱ្យគេជួយ។

ឬក៏ទូរស័ព្ទទៅ:

- American Lung Association  
សមាគមចាត់ការជំងឺសួតនៃសហរដ្ឋអាមេរិក  
**1-800-586-4872**

- American Cancer Society  
សមាគមចាត់ការជំងឺមហារីកនៃសហរដ្ឋអាមេរិក  
**1-800-227-2345**

- ក្រសួងសុខាភិបាលក្រុងចំពោះអស់អស់លោកអ្នក

វិធីមួយ

ដំណើរផ្ដាច់

ដែលលោកអ្នកអាច

ធ្វើបាន

សម្រាប់ កូន  
របស់លោកអ្នក



គម្រោងការពារសុខភាពកូន តាមរយៈក្រុង  
Southwest Washington Health District  
តាមរយៈក្រុងតាមរយៈស្រុក  
Snohomish Health District



# ជួយការពារពួកគេ

## ឱ្យផុតពី ផ្សែងបារី

### ដែលជាក់បង្អួចដោយអ្នកដទៃ

របៀបនិយាយស្តីទៅកាន់មិត្តភក្តិប្អូនប្អូន

“ខ្ញុំដឹងថា វាគឺជាអារម្មណ៍នៃការរើសអើងមិត្តភក្តិប្អូនប្អូន ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏ដឹងថា អ្នកមានការ ព្រួយបារម្ភណាស់អំពីសុខភាពរបស់យើង ដូច្នេះ ខ្ញុំស្នើសុំឱ្យអ្នកជាក់លាក់នោះទាញចេញវា។ ខ្ញុំ គ្មានបំណងធ្វើឱ្យអ្នក អន់ចិត្តទេ តែស្វែងរកការសម្រួល។”

ក្មេងដែលហិតផ្សែងបារីអ្នកដទៃជាក់លាក់ត្រូវបានកើត:

- ជុំវិញក្នុងនិងផ្តាសាយ
- ជុំវិញដំបៅគ្រុឌ
- ជុំវិញការបោកបញ្ឆោតនិងជុំវិញការបោកបញ្ឆោត
- មានបញ្ហាដកដង្ហើមនិងកើតហិត
- ជុំវិញទាស់
- ទៅអនាគតនឹងកើតជុំវិញការបោកបញ្ឆោតនិងជុំវិញបេះដូង

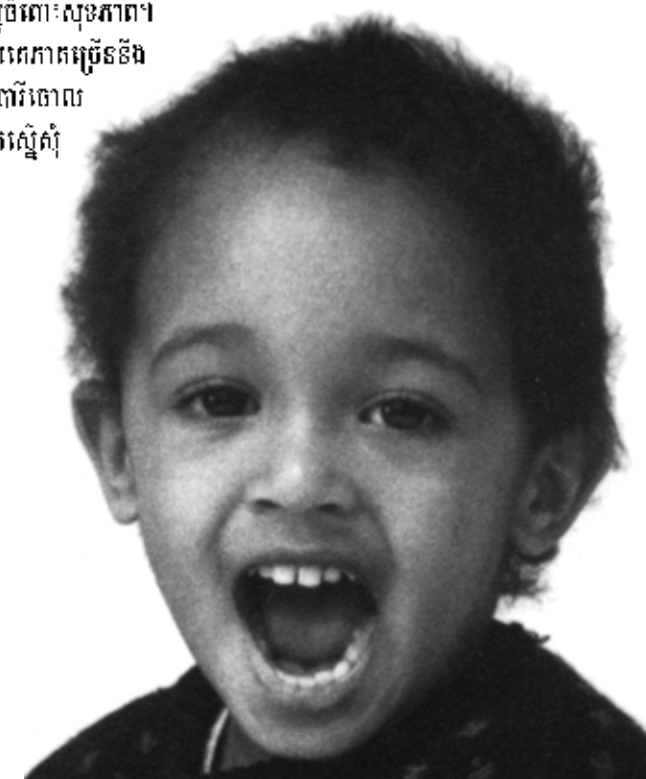
ផ្សែងបារីមានលក្ខណៈអាក្រក់ណាស់បំផ្លាញការរស់នៅ ទារកទាំងឡាយដែលហិត ផ្សែងបារីជាក់លាក់ដោយអ្នកដទៃ ឬអ្នកដទៃ ឡាយជាក់លាក់ឱ្យគេបោកបញ្ឆោតផ្ទៃក្នុង កូនកើតមកតែងតែត្រូវបានបោកបញ្ឆោត មានបញ្ហាស្លូតស្រាបសាបសំបកបំបែក រយៈពេល ២ ទៅ ៣ ដងអាចស្លាប់ដោយជំងឺ SIDS (ជំងឺប្លោកធ្វើឱ្យទារកស្លាប់ភ្លាមៗ) (ស្លាប់ក្នុងគ្រែកូនបង្គោល)។

ក្រោយការបំបែកឱ្យផុតពីផ្សែងបារី:

- ហាមអ្នកដទៃជាក់លាក់ក្នុងផ្ទះឬក៏ក្នុងឡានរបស់អ្នក។
- បើអ្នកឬអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងត្រួតសាររបស់អ្នកជាក់លាក់ឱ្យគេទៅជាក់លាក់ខាងក្រៅផ្ទះ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ហាមអ្នកដទៃឱ្យក្មេងឬក៏អ្នកដទៃរក្សាក្មេងជាក់លាក់នៅជិតកូនរបស់អ្នក។
- ផ្សេងទៀតទៅកាន់កូនឬក៏អ្នកដទៃជាក់លាក់។ ទទួលបានអាហារនៅគោរពនឹងប្រព័ន្ធនីតិវិធីដែលគ្មានផ្សែងបារី។

អ្នកជាក់លាក់ភាគច្រើនយល់ថា ផ្សែងបារីមានលក្ខណៈ:

មិនល្អចំពោះសុខភាព។  
ហើយគេអាចប្រើវាបាន  
ត្រួតត្រាពីវាបាន  
បើអ្នកស្នើសុំ  
គេ។





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:

Office of Health Promotion

P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833

(360) 236-3736

**Sincerely,**

**Health Education Resource Exchange Web Team**